

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

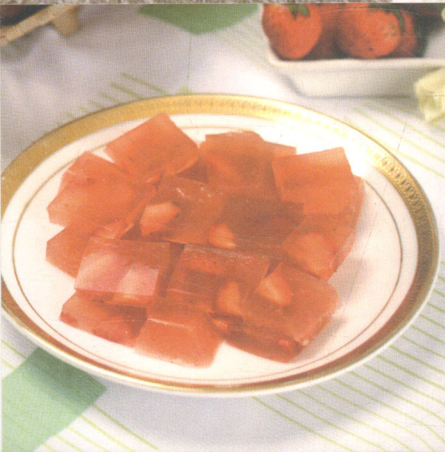
孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮妇



8元 老妈私房菜 果色天香





图书在版编目(CIP)数据

8元老妈私房菜·果色天香/孙明杰, 袁许斌主编.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.7
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5157-2

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 水果-菜谱 IV.
TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第105146号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老妈私房菜·果色天香

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 3

字 数: 60千字

出版时间: 2007年7月第1版

印刷时间: 2007年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5157-2

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswhbook.com

关注全球华人上品生活



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

——主编介绍——

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

——主编介绍——

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师图书·幸福生活读本

8元钱享受合家欢
凤凰生活专家推荐的家庭私房菜



本书内容精华

凤凰健康专家：

全面介绍适合母亲食用的果品食方

凤凰美食顾问：

22道诱人的营养果品

凤凰知食分子：

实用科学的食养知识、营养保健功效及饮食宜忌

菜品领衔制作：喻成清(广州花园酒店厨艺师)

菜品图片摄影：黎鹏飞(广州十佳摄影师)

菜品拍摄场地：阿清厨艺创作室



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



凤凰生活 订阅 热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线: 0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

正在热销中!

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士生 联环药业博士后流动站 研制



面膜贴系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窩-润肤丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★冬虫夏草-保湿富弹
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

迅速恢复肌肤活力, 就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取, 配以多种高级天然纯植物精华浓缩萃取而成, 专为亚洲人的面部皮肤状况而研制, 可溶解淡化及排除肌肤有害毒素, 有效防止色素沉着, 防止皮肤损伤及水分过度蒸发。并为皮肤提供充足的水分和氨基酸, 达到良好的红润嫩白、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润, 高效保湿, 有效预防及平复脸上的细纹, 经常使用能使皮肤细嫩光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO.LTD

地址: 深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层东 邮编: 518004 电话: 0755-25735574
生产许可证: XK16-108 5083 卫生许可证: (2000)卫妆准字29-XK-1925 执行标准: Q/FHSH005-2006

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮妇



8元

老妈私房菜

果色天香

FOREWORD

前言



8元钱享受合家欢：凤凰生活专家推荐的家庭私房菜

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版(香港)有限公司出品人、董事总编辑,凤凰生活大型系列图书总策划。



目录

· 果色天香 ·

葡萄甜汁	4
草莓果冻	6
樱桃银耳羹	8
蔬果沙拉	10
美味奶酪	12
火红果汁	14
柑橘银耳汤	16
柠檬鸡蛋红茶	18
陈皮姜味木瓜汤	20
什锦水果沙拉	22
柿子苹果汁	24
菠萝西米粥	26
拔丝香蕉	28
香蕉豆沙奶	30
苹果西红柿汁	32
木瓜银耳汤	34
葡萄干桂圆汤	36
香甜脆果	38
水果桂花羹	40
哈密瓜面包泥	42
西瓜鲜藕汁	44
香甜果汁	46

凤凰味道煮妇

8元老妈私房菜



葡萄甜汁

原 料

新鲜葡萄……100克

调 料

白糖………适量

做 法

①②③



1. 把葡萄洗净备用。



2. 将葡萄放进榨汁机榨汁。



3. 白糖放入葡萄汁中，调匀即可。

吃出健康

和中健胃、增进食欲。葡萄汁的主要成分为葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖、酒石酸、苹果酸、蛋白质、多种氨基酸、胡萝卜素、钙、钾、磷、铁及维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素P等。葡萄汁对婴儿食欲不振、厌食有疗效，成年人常饮能延年益寿、减肥轻身。

温馨提示

洗葡萄时，用盐轻轻地揉一下，让葡萄的外皮沾到盐，然后泡20分钟后倒掉水，加清水再洗干净，最后用凉开水过一下。

美食红绿灯

- 肠胃虚弱者不宜多食；糖尿病、便秘者不宜多吃。
- 适用于婴儿食欲不振、厌食者。

食用建议

葡萄汁因含糖量高，多吃易引起内热，导致腹泻、烦闷、蛀牙等副作用。



草莓果冻

原 料

草莓……………5个

鲜奶……………100毫升

调 料

白糖……………20克

胶冻粉 ………10克

做 法 ①②③



1. 把草莓洗净，放进果汁机内打成泥。



2. 锅内放入适量清水，放入胶冻粉和白糖煮沸拌匀，熄火备用。



3. 将鲜奶和草莓泥倒入锅中混合，搅拌至糊状。



4. 待凉后放进冰箱冷藏半小时，拿出切块即可食用。

吃出健康

润肺生津、清热凉血、健脾开胃等功效。此点心含有果胶和丰富的膳食纤维，营养丰富，可助消化、通大便，滋补调理。

草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有养肝作用。草莓除可以预防坏血病外，对防治动脉硬化、冠心病也有较好的功效。草莓是鞣酸含量丰富的植物，在体内可吸附和阻止致癌化学物质的吸收，具有防癌作用。女性常吃草莓，对皮肤、头发均有保健作用。

温馨提示

草莓表面粗糙，不易洗净。用淡盐水或高锰酸钾水浸泡10分钟，既能杀菌又较易清洗。

美食红绿灯

- 草莓中含有的草酸钙较多，尿路结石病人不宜吃得过多。
- 尤其适合儿童及女性食用。

食用建议

酸甜清爽，还可以根据时令换成不同水果。



樱桃银耳羹

原 料

水发银耳……50克

樱桃………30克

桂花………适量

调 料

冰糖………适量

做 法

①②③



1. 银耳洗净，撕小朵；樱桃洗净切小块。



2. 锅内放入适量清水，将樱桃、银耳入锅煮10分钟左右，加入冰糖煮至溶化。



3. 最后撒入桂花，煮沸后即可食用。

吃出健康

此羹有补气、养血、柔嫩肌肤、美容养颜之功效。

樱桃既含碳水化合物、蛋白质，也含有钙、磷、铁和多种维生素。尤其是铁的含量，每百克高达6~8毫克，比苹果、橘子、梨高20~30倍，维生素A的含量比苹果、橘子、葡萄高4~5倍，所以食用樱桃具有促进血红蛋白再生及抗癌的功效。

温馨提示

银耳最好先用清水浸软。

美食红绿灯

- 有热性病及咳嗽者不可食用。
- 食欲不振、消化不良、风湿身痛者宜用。

食用建议

樱桃因含铁量较多，再加上含有一定的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氢氧化物中毒。



蔬果沙拉

原 料

玉米……………50克	生菜……………20克	黄瓜……………30克	鲜橙……………20克
葡萄干…………10克	酸奶……………50毫升	柠檬……………1个	

调 料

沙拉酱…………20克	橄榄油…………5克	食盐……………少许	蒜头……………1瓣
------------	-----------	-----------	-----------

做 法

1 2 3



1. 玉米剥玉米粒备用；鲜橙取肉切小块；黄瓜洗净切丁；生菜洗净用手撕成细片；柠檬榨取汁。



2. 锅内放入加有食盐的水，玉米粒入内煮熟盛入碗中。



3. 取干净碟子，用蒜瓣刷一下边沿，先把玉米粒倒进去，再依次将鲜橙肉、黄瓜、生菜一起入内搅匀。



4. 将橄榄油、沙拉酱、酸奶、柠檬汁一起入碟内搅拌均匀。最后撒上葡萄干即可。

吃出健康

此品中玉米益肺宁心、健脾开胃，且能健脑；生菜有清肝利胆和养胃的功效；黄瓜有人体生长发育和生命活动所必需的多种糖类和氨基酸，含有丰富的维生素，为皮肤、肌肉提供充足的养分，口味清淡、酸甜，色泽分明。

温馨提示

禁选用变质玉米，玉米受潮霉坏变质会产生黄曲霉素，可致癌。

美食红绿灯

- 脾胃虚弱者忌食，否则容易导致腹泻。
- 适合动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病等慢性心血管病患者常年服食；适合肥胖症、脂肪肝患者、癌症患者以及中老年人服食；适合记忆力减退、慢性便秘者食用；也适合维生素A缺乏者及脚气病人食用。

